

Vegetarische Rezepte aus Indien

Grüner Bohnensalat auf indische Art

(4 Portionen)

- ▶ 600 g grüne Bohnen
- ▶ 1 kleine Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 2 rote Chilischoten
- ▶ ½ TL Senfkörner
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 3 EL Zitronensaft
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 60 g Kokosraspel

Die Bohnen waschen, rüsten und in 1 Zentimeter lange Stücke schneiden, in kochendem Wasser ungefähr 10 Minuten garen, sodass sie noch knackig sind. Das Kochwasser abgiessen und Bohnen abkühlen lassen.

Unterdessen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischoten entkernen und ebenfalls fein hacken.

Die Senfkörner im Öl rösten, bis sie in die Höhe springen. Zwiebel, Knoblauch und Chili dazugeben, 2 Minuten unter Rühren weiterbraten. Pfanne vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Die Bohnen mit der Gewürzmischung und dem Zitronensaft mischen, etwas ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Kokosraspel bestreuen und servieren.

Dal mit roten Linsen

(4 Portionen)

- ▶ 200 g rote Linsen
- ▶ 1 TL Salz
- ▶ ¼ TL Kurkuma
- ▶ 2 EL Öl
- ▶ 1 TL Kreuzkümmelsamen
- ▶ 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), geraffelt
- ▶ 1 rote Zwiebel
- ▶ 1 Chilischote, grün oder rot
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 2 Tomaten
- ▶ 1 TL Garam Masala
- ▶ 1 TL Limettensaft
- ▶ 1 Zweig Koriander

Linse in einer Schüssel waschen, bis das Wasser klar ist, dann in 7 dl frischem Wasser mit Salz und Kurkuma 12 bis 15 Minuten kochen, bis sie al dente sind. Zum Abkühlen beiseitestellen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Kreuzkümmelsamen hineingeben und vorsichtig rösten. Die Hitze reduzieren. Ingwer in die Pfanne geben, kurz andünsten.

Die Zwiebel hacken und dazugeben, gut mischen und 3 bis 4 Minuten bei niedriger Hitze anbraten, bis sie goldgelb ist.

Chilischote fein hacken, die Knoblauchzehen pressen und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles nochmals gut mischen und kurz anbraten.

Die Tomaten in kleine Stücke schneiden, mit den vorbereiteten Gewürzen zu den Linsen in die Pfanne geben, gut mischen und mit 2 EL Wasser ablöschen. 2 bis 3 Minuten zugedeckt kochen. Garam Masala zu den Linsen geben, mischen und einige Minuten ziehen lassen.

Garam Masala ist eine indische Gewürzmischung, die Sie beim Gross-

verteiler kaufen können. Mit Limettensaft und frischem Koriander anrichten.

Das Dal mit Chapatis – indisches Fladenbrot (Rezept siehe Seite 2) – oder Reis servieren.

Indisches Gemüse-Curry

(4 Portionen)

- ▶ 500 g Kartoffeln
- ▶ 250 g Rübli
- ▶ 500 g Zucchini
- ▶ 250 g Auberginen
- ▶ 1 Apfel
- ▶ 1 Banane
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 4 Knoblauchzehen
- ▶ 1 EL Erdnussöl
- ▶ 3 dl Gemüsebouillon
- ▶ 2,5 dl Kokosmilch
- ▶ 1 EL Currypulver
- ▶ 2 EL Garam Masala (Gewürzmischung)
- ▶ 50 g Erdnüsse
- ▶ Salz, Pfeffer

Kartoffeln, Rübli, Zucchini, Auberginen und Apfel in mundgerechte Stücke schneiden. Banane schälen und in Rädchen schneiden.

Zwiebel und Knoblauchzehen hacken, in wenig Öl andünsten, mit Bouillon ablöschen. Die Gemüsestücke dazugeben, zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

Die Kokosmilch, das Obst, die Gewürze und die Erdnüsse dazugeben und rühren. Alles nochmals ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemüsesorten können Sie je nach Saison beliebig variieren.

Gurken-Minze-Raita

(4 Portionen)

- ▶ 1 Gurke
- ▶ frische Pfefferminzblätter
- ▶ frische Korianderblätter
- ▶ 400 g Naturejoghurt
- ▶ Kreuzkümmelpulver
- ▶ Salz, Pfeffer

Die Gurke schälen, grob raffeln und in ein Sieb geben. Das überschüssige Wasser herausdrücken. Die geraffelte Gurke in eine Schüssel geben.

Die Pfefferminz- und Korianderblätter fein schneiden und mit dem Joghurt zur Gurke geben. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut mischen. Mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Das Raita passt gut als Beilage zu Gelberbsen-Bällchen, Gemüse-Curry oder zu Dal.

Indisches Fladenbrot (Chapatis)

(8 Fladen)

- ▶ 250 g Halbweissmehl
- ▶ ½ TL Salz
- ▶ ½ TL Kümmel
- ▶ ½ TL Korianderpulver
- ▶ 1 EL Bratbutter, weich
- ▶ 1 dl Wasser, lauwarm

Mehl, Salz, Kümmel und Korianderpulver in einer Schüssel mischen. Bratbutter und Wasser begeben. Kneten, bis ein fester, geschmeidiger Teig entsteht. Zugedeckt ungefähr 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig in acht Portionen teilen, jede Portion ungefähr 2 Millimeter dick oval auswallen. In einer Bratpfanne ohne Öl auf beiden Seiten kurz backen.

Chapatis passen gut als Beilage zu Currys und vielen anderen indischen Gerichten.

Spinat mit Frischkäse (Saag Paneer)

(4 Portionen)

- ▶ 500 g Kartoffeln
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 800 g Spinat (frisch oder tiefgekühlt)
- ▶ 2 dl Halbrahm
- ▶ 200 g Paneer (indischer Frischkäse)

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, zugedeckt in 1 EL heissem Öl 15 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, in 1 EL warmem Öl andämpfen. Spinat begeben, zugedeckt mitdämpfen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.

Den Halbrahm über den Spinat giessen, ungefähr 5 Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Paneer in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden, zum Spinat geben, nur noch heiss werden lassen.

Tipp: Paneer ist ein indischer Frischkäse. Sie können ihn beim Grossverteiler kaufen oder selbst zubereiten (siehe Rezept Seite 3).

Alternativ können Sie statt Paneer auch Halloumi oder Tofu verwenden, der Geschmack ist jedoch nicht derselbe.

Spinat-Tomaten-Curry mit Kichererbsen (Chana Saag)

(4 Portionen)

- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 2 EL Rapsöl (oder andere Ölsorte)
- ▶ 400 g Tomaten
- ▶ 1 EL Garam Masala (Gewürzmischung vom Grossverteiler)
- ▶ 1 TL Korianderpulver
- ▶ 1 TL Kurkumapulver
- ▶ 400 g Kichererbsen (aus Konservendose)
- ▶ 500 g Spinat (frisch oder tiefgekühlt)
- ▶ Salz, Pfeffer

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel im Öl ein paar Minuten glasig dünsten.

Die Schale der Tomaten kreuzweise einschneiden, in kochendem Wasser kurz blanchieren, bis sich die Schalen zu lösen beginnen. Schalen entfernen, Tomaten in kleine Stücke schneiden und mit den Gewürzen in die Bratpfanne geben. Ungefähr 10 Minuten köcheln lassen.

Die Kichererbsen dazugeben und einige Minuten erhitzen. Anschliessend den Spinat dazugeben. Falls Sie frischen Spinat verwenden, lassen Sie ihn garen, bis die Blätter zusammenfallen.

Alle Zutaten gut mischen nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Reis oder Chapatis (siehe Rezept links) und Joghurt servieren.

Indischer Frischkäse (Paneer)

(4 Portionen)

- ▶ 2 Liter Vollmilch
- ▶ 6 EL Zitronensaft

Die Milch in einer grossen Pfanne zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren. Zitronensaft einrühren, bis die Milch gerinnt. Sollte die Milch nicht sofort gerinnen, etwas mehr Zitronensaft zufügen und die Milch wieder zum Kochen bringen.

Ein Sieb mit einem Baumwolltuch auslegen. Die geronnene Milch durch das Sieb giessen, die Flüssigkeit abtropfen lassen. Die Ecken des Tuchs fassen und so viel Wasser wie möglich herausdrücken.

Das Tuch mit dem Frischkäse wieder in das Sieb geben und an einem kühlen Ort 3 Stunden ruhen lassen, bis der Frischkäse fest und die Molke abgetropft ist. Paneer aus dem Tuch nehmen, in Würfel schneiden.

Gelberbsen-Bällchen (Vadai)

(4 Portionen)

- ▶ 200 g Gelberbsen, getrocknet
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 2 bis 3 grüne Peperoncini
- ▶ 2 EL scharfes Currypulver
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ Rapsöl (oder andere Ölsorte)

Gelberbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Das Wasser abgiessen, die Gelberbsen kurz abspülen, mit dem Cutter oder Mixer fein pürieren.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Die Peperoncini entkernen, ebenfalls fein hacken.

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Gelberbsenpüree mit allen weiteren Zutaten bis und mit Gewürzen zu

einer gleichförmigen Masse verarbeiten. Von Hand daraus baumnussgrosse, ovale Bällchen formen und auf ein Backtrennpapier legen.

Die Bällchen mit Öl einpinseln und 30 Minuten im Ofen backen.

Mit Raita (Joghurtsauce, siehe Rezept Seite 2) oder einem Chutney servieren.

Mango-Chutney

- ▶ 1 Mango (ca. 400 g)
- ▶ 1 rote Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 1 Stück frischer Ingwer (ca. 30 g)
- ▶ 1 roter Chili
- ▶ 50 g Rohrzucker
- ▶ ½ TL Garam Masala (Gewürzmischung)
- ▶ ½ Zitrone, nur Saft
- ▶ 1 Prise Salz

Mango schälen, Stein entfernen und Fruchtfleisch in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Chilischote entkernen und fein hacken.

Mangowürfel, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili mit 0,5 dl Wasser und den restlichen Zutaten in eine Pfanne geben, aufkochen. Bei kleiner Hitze unter regelmässigem Rühren ungefähr 15 Minuten köcheln lassen, bis eine dickflüssige Sauce entsteht.

In ein Einmachglas füllen, verschliessen, 10 Minuten auf den Kopf stellen, langsam auskühlen lassen.

Das Chutney passt gut als Beilage zu indischen Gerichten wie Currys, Samosas oder Dal.

Gemüse-Biryani

(4 Portionen)

- ▶ 200 g Basmati- oder Langkornreis
- ▶ ½ TL Salz
- ▶ 1 Blumenkohl
- ▶ 3 Rüebli
- ▶ 2 EL Oliven- oder Erdnussöl
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 EL Garam Masala (Gewürzmischung)
- ▶ 200 g Erbsen (tiefgekühlt oder aus der Büchse)
- ▶ 1 dl Bouillon
- ▶ 1 EL Limetten- oder Zitronensaft
- ▶ Salz, Pfeffer

Den Reis in 3,5 dl gesalzenem Wasser 5 Minuten kochen lassen. Zudecken, auf der ausgeschalteten Herdplatte ungefähr 20 Minuten quellen lassen, dabei den Deckel nie abheben.

Den Blumenkohl rüsten, in kleine Röschen zerteilen. Rüebli schälen, in etwa 1 cm grosse Stücke schneiden.

Eine grosse Schüssel vorwärmen.

In einer Bratpfanne das Öl heiss werden lassen. Zwiebel hacken und anbraten. Blumenkohl, Rüebli und Garam Masala dazugeben, unter Rühren kurz andünsten. Erbsen, Bouillon und Limettensaft beifügen, mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse 8 bis 10 Minuten garen – es sollte noch Biss haben.

Den Reis in die vorgewärmte Schüssel füllen. Das Gemüse darauf verteilen und behutsam mit dem Reis vermischen. Sofort servieren.

Indische Gemüsekrapfen (Samosas)

(12 Stück)

- ▶ 300 g Mehl
- ▶ ¾ TL Salz
- ▶ 2 EL Erdnussöl
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 2 Chilischoten, grün
- ▶ 1 TL Korianderpulver
- ▶ 1 TL Kreuzkümmelpulver
- ▶ ½ TL Kurkuma
- ▶ 300 g Kartoffeln, mehligkochend
- ▶ 1 TL Zitronensaft
- ▶ 1 TL Salz
- ▶ 100 g Erbsen (tiefgekühlt oder aus Büchse)

Mehl und Salz mischen. 1,5 dl Wasser und 1 EL Erdnussöl begeben, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

Unterdessen die Füllung zubereiten: Zwiebel fein hacken. Chilischoten entkernen und ebenfalls fein hacken. Zusammen mit Koriander-, Kreuzkümmelpulver und Kurkuma in einer Bratpfanne in 1 EL Erdnussöl andämpfen.

Kartoffeln in Würfelchen schneiden, kurz mitdämpfen.

1,5 dl Deziliter Wasser, Zitronensaft und Salz begeben, zugedeckt ungefähr 10 Minuten köcheln.

Erbsen beifügen, 5 Minuten weiterköcheln. Alles gut mischen und auskühlen lassen.

Den Teig in sechs Stücke teilen, zu Kugeln formen, etwas flach drücken. Die Kugeln auf wenig Mehl so auswallen, dass Rondellen mit einem Durchmesser von rund 15 Zentimeter entstehen.

Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Alle Teigondellen halbieren. Die Ränder mit Wasser bestreichen. Jeden Halbkreis zu einer Tüte rollen, die Fül-

lung vorsichtig löffelweise hineinfüllen. Die Teigblätter gut zusammendrücken. Die fertigen Samosas auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen und ungefähr 20 Minuten in der Mitte des Ofens backen.

Tandoori-Blumenkohl

(4 Portionen)

- ▶ 800 g Blumenkohl
- ▶ 4 EL Raps- oder Olivenöl
- ▶ 2 EL Tandoori-Paste

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Blumenkohl in Röschen zerteilen, in eine Schüssel geben. Das Öl und 2 EL Tandoori-Paste dazugeben. Die Blumenkohlröschen mit der Marinade einreiben und auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech geben. Im Ofen 15 bis 20 Minuten backen.

Die Tandoori-Paste können Sie beim Grossverteiler fertig kaufen. Falls Sie die Paste selbst zubereiten möchten: siehe Rezept rechts.

Tandoori-Paste

- ▶ 25 g Ingwer
- ▶ 5 Knoblauchzehen
- ▶ 4 EL Rapsöl
- ▶ 1,5 dl Weissweinessig
- ▶ 1 EL Korianderpulver
- ▶ 3 EL Kreuzkümmel
- ▶ 1 TL Zimtpulver
- ▶ 1 EL Cayennepfeffer
- ▶ 1 TL Salz
- ▶ 1 EL Kurkuma-Pulver
- ▶ 1 EL Chilipulver

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit den restlichen Zutaten und 1,5 dl Wasser in eine Pfanne geben und zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze 15 Minuten unter zeitweisem Rühren köcheln, dann abkühlen lassen.

Mit dem Mixer zu einer feinen Paste pürieren.

Die Tandoori-Paste lässt sich im Kühlschrank vier bis fünf Tage aufbewahren. Sie können damit auch Tofu, Auberginen oder Wurzelgemüse marinieren und backen.

Quellen

Grüner Bohnensalat auf indische Art: Eatsmarter.de

Dal mit roten Linsen: Ity Tiwari, Creativ-ity.ch

Indisches Gemüse-Curry, Gurken-Minze-Raita: Chefkoch.de

Indisches Fladenbrot (Chapatis), Spinat mit Paneer,

indische Gemüsekrapfen (Samosas): Bettybossi.ch

Spinat-Tomaten-Curry, Gemüse-Biryani: Kuechengoetter.de

Indischer Frischkäse (Paneer): Cooperation.ch

Gelberbsen-Bällchen, Tandoori-Blumenkohl, Tandoori-Paste: Tibits.ch

Mango-Chutney: Wildeisen.ch